

令和7年7月

がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表

足柄小学校

だんだん暑くなってきましたね。たくさん汗をかき、暑さでいつもより疲れやすいなど感じる人もいるかもしれませんね。そんな時こそ、ごはんをしっかりと食べて、水分もこまめにとって、夏を乗り切るパワーを手に入れましょう！



日	曜	献立名	主にエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	主に体をつくるもとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整えるもとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			えいようしからひとこと	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
1	火	ぎゅうにゅう (コッペパン) やきそばパン とうがんだからさがしラトウイユ	コッペパン あぶら スパゲッティ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく なす パプリカ ピーマン とうがん トマト ローリエ パセリ	602	28.0	25.0	2.3	いまがおいしい「とうがん」 きゅうしょくからさがしてみよう!
2	水	ぎゅうにゅう (ごはん) なつやさいのカレー むしとうもろこし	ごはん あぶら マーガリン こむぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいずミート	にんにく なす たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	607	18.2	17.6	1.5	1ねんせいがかわをむいた とうもろこしをきゅうしょくにだします。
3	木	ぎゅうにゅう ごはん いわしフライ みそけんちん	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわしフライ あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ こまつな	620	21.7	19.4	1.8	みそけんちんは、ごまあぶらでやさいをよーくいためてつくるのがおいしさのポイントです。
4	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) タンメン にくまん	ホットラーメン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとにくまん	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし	621	27.1	17.6	2.6	にくまんはきゅうしょくつのおおきなかまで100こずつむします。
7	月	ぎゅうにゅう ごはん おほしさまハンバーグ てりやきソース あまのがわスープ たなばたゼリー	ごはん あぶら さとう でんぷん ピーフン たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく とうふ	にんじん えのきたけ キャベツ はねぎ	660	21.5	19.6	1.9	たなばたこんだてです。スープにおほしさまがはいっていたらラッキー★
8	火	ぎゅうにゅう こめコパン ガーリックスパイシーチキン マカロニのクリームに	こめコパン あぶら こむぎ マーガリン マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず だっしふんにゅう チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ	657	37.0	27.4	2.4	ガーリックスパイシーチキンのおいをかぐと きつとおなががすいてくる♪
9	水	ぎゅうにゅう ごはん トマトとうふのピリからに こんにゃくのきんぴら	ごはん ごまあぶら さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん トマトにら ごぼう つきこんにゃく	596	22.6	17.6	1.3	おだわらのとうふやさんでつくられたとうふをつかいます。
10	木	ぎゅうにゅう ごはん タットリタン たまごスープ	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう ごま あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ たまご	にんにく たまねぎ にんじん しらたき ながねぎ しめじ	621	23.4	19.1	1.8	タットリタンは、かんこくのりょうりて、にほんのくにじゃがのようなものです。
11	金	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ジャージャーめん こうやどうふのこはくあげ	ゆでめん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ みそ こおりとうふ あおのり	にんにく しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	674	26.9	23.8	1.6	ジャージャーめんはぶたひきにくをみそでいためてつくりまします。

今月の給食目標「しょくじのマナーをまもって たのしくきゅうしょくじかんをすごそう」

◆◆◆ 食事中に気をつけてほしいこと ◆◆◆

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなと一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。


マナーとは、相手への思いやりの気持ち
があらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人
にいやな思いをさせないようにすることが
大切です。いつでもどこでもだれとでも、気持ちよく食事を楽しめるように給食で練習しましょう。

日	曜	献立名	おも 主にエネルギーの もとになる ものになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる ものになる (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる ものになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)				えいようしから ひとこと
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
14	月	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみひじきごはん あげだしとうふのそぼろあん かけ	ごはん あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ あげだしとうふ とり	しょうが にんじん しめじ えだまめ チンゲンサイ	627	25.2	23.9	2.3	あげだしとうふは 1~3ねん:2こ 4~6ねん・おとな:3こ
15	火	ぎゅうにゅう (しょくパン) ツナコーントースト ラビオリのトマトに	しょくパン あぶら たまごなしマヨネーズ じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ツナ とり	たまねぎ コーン パセリ にんにく にんじん トマト いんげん	622	24.9	27.9	2.5	ラビオリは、こむぎこで つくったきじに おにくややさいがはいった パスタよりです。
16	水	ぎゅうにゅう ごはん あじのなんばんづけ うめいりなつとんじる れいとうみかん	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン こんにやく だいこん こまつな うめぼし れいとうみかん	640	21.9	19.2	2.2	おだわらのうみでとれた いまがおいしい 「あじ」をつかう よいです。
17	木	アップルキャロットジュース ごはん チキンカツ とうがんのスープ キャベツとひじきのマヨソ テー	ごはん こむぎこ パンこ あぶら でんぷん たまごなしマヨネーズ さとう	とり	やさいジュース にんじん たまねぎ とうがん こまつな キャベツ	623	18.6	17.3	1.8	なつやすみまえ さいごのきゅうしょく です。さいごまで よくかんでたべましょう!

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

今月の小田原産食材（予定）：はねぎ・たまねぎ・こまつな・あじ・うめぼし・みかん・ねりせいひん


放射性物資の検査結果：小田原市のホームページをご覧ください。



夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

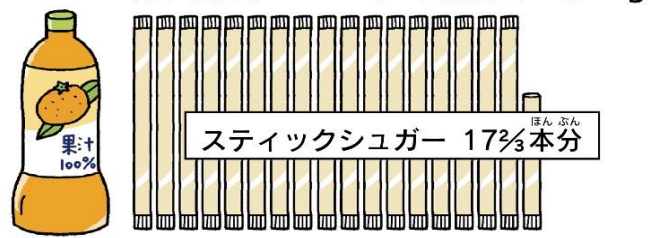
蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、
偏った食事になってしまうことがあります。夏を元
気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取
り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事
を心がけましょう。



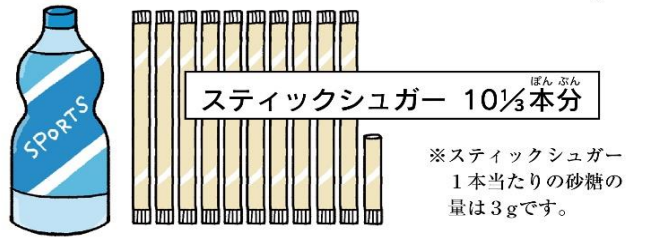
元気
すごそう

千エック! 飲み物の砂糖の量

ジュース (果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース (果実飲料)
やスポーツドリンクなど
をたくさん飲むと、糖分
のとりすぎになります。
普段の水分補給は水か麦
茶にしましょう。



いいかおりで食欲UP! とりにくの香味焼き

【材料】

- サラダ油 1g
- 鶏もも肉 50g
- しょうが 1g
- 長ねぎ 5g
- みそ 5g
- みりん 0.8g
- 酒 3g
- しょうゆ 2g
- ごま 1g

【作り方】

- ①しょうがはすりおろし、長ねぎはみじんぎりにする。
- ②しょうが、ながねぎ、みそ、みりん、酒、しょうゆを混ぜてたれを作り、鶏肉を漬けて味をなじませる。
- ③フライパンに油をひき、鶏肉を焼く。
- ④ごまをふったら完成!

★水を入れて蒸し焼きにすると、周りが焦がさずに中までじっくり火を通すことができ安心です。

なが 長ねぎやしょうがなどの香味野菜とみその相性はバツグンで、ごはんも進みます。少し調味料の量を増やして、野菜と一緒に炒めてもおいしく仕上がります。漬けて焼くだけなので、小学生のみなさんもおうちでおかず作りにチャレンジしてみたいかがでしょうか。

